

An aerial photograph of a winding river in a desert landscape, likely the Colorado River in the Grand Canyon. The river is illuminated from below, creating a bright orange and yellow glow along its path. The surrounding desert terrain is in deep shadow, with a dark blue and purple hue. The title "Enseignements du matin 1" is written in a white, elegant cursive font, centered over the river.

*Enseignements
du matin 1*

Enseignements du matin : 1

Thānissaro Bhikkhu

(Geoffrey DeGraff)

copyright 2015 ṭhānissaro bhikkhu

L'œuvre est mise à disposition selon les termes de cette licence publique [Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale](#). Vous n'êtes pas autoriser à faire un usage commercial de cette œuvre, tout ou partie du matériel la composant.

questions

Pour toute question concernant ce livre, écrire à : The Abbot, Metta Forest Monastery, PO Box 1409, Valley Center, CA 92082, Etats-Unis.

additional resources

D'autres enseignements et traductions de Ṭhānissaro Bhikkhu, aussi bien écrits qu'oraux, peuvent être téléchargés sur les sites dhammatalks.org et accesstoinsight.org selon des formats divers.

Traduit de l'anglais par Claude Le Ninan,

en collaboration avec

Thānissaro Bhikkhu et Vijjākaro Bhikkhu

Avec nos remerciements à

Robert Gravenor et Isabella Trauttmansdorff

pour leur aide dans les transcriptions,

Chandhana et Ananda Le Ninan pour leurs relectures.

Une demeure a l'intérieur

30 mars 2013

Fermez les yeux, et observez votre respiration. Tout au long de l'inspiration, tout au long de l'expiration. L'esprit a besoin d'un bon endroit où il peut rester. Donc, fournissez-le ici. Sinon, s'il ne trouve pas un bon endroit ici même où il peut rester, il va aller vagabonder autre part.

Vous savez ce qui se produit quand l'esprit vagabonde : c'est comme un enfant qui vagabonde au dehors sans aucune protection. Il se fait renverser par une voiture, des étrangers peuvent venir et l'enlever. Il peut rencontrer toutes sortes de problèmes. Si l'esprit n'éprouve aucun sens de satisfaction ici même, alors, il recherche de la satisfaction à l'extérieur. Et il trouve des miettes de plaisirs par-ci par-là, mais il n'éprouve pas de véritable satisfaction. Tous les plaisirs que vous obtenez, ils disparaissent, disparaissent, disparaissent, ils vous abandonnent continuellement, ils vous abandonnent continuellement. Et il y a pire : souvent, pour obtenir ces plaisirs, nous faisons beaucoup de choses malhabiles. Et après, le plaisir n'est plus là, mais ce qui nous reste, c'est le karma.

C'est la raison pour laquelle l'esprit a besoin d'un chez soi à l'intérieur. C'est un des termes en pali pour la méditation : *vihāra dhamma*. Un endroit que l'esprit peut prendre pour demeure. Quand vous restez ici, alors, vous avez un bon endroit, où vous êtes en sécurité. Ce n'est pas comme si vous étiez terré au fond d'une grotte, quelque part où vous ne pouvez rien voir. Cette demeure possède de nombreuses fenêtres. Vous pouvez voir ce qui se passe à l'extérieur, mais vous n'êtes pas obligé de vous précipiter aux fenêtres. En d'autres termes, vous voyez ce qu'il est nécessaire de faire, vous connaissez vos devoirs, mais vous n'essayez pas d'aller trouver votre bonheur à l'extérieur. C'est quelque chose qui est trop spécial pour que vous lui permettiez de dépendre de choses à l'extérieur. Vous voulez qu'il soit à l'intérieur, ici. De cette manière, vous pouvez vivre dans le monde et participer au monde, mais vous n'êtes pas obligé de sortir pour vous nourrir du monde tout le temps. Parce que vous avez une nourriture meilleure à l'intérieur.

Donc, assurez-vous que vous restez avec ça – cet endroit, à l'intérieur, ici – chaque jour, chaque jour, chaque jour. Parce que c'est un endroit qui ne vous laissera pas

tomber. Les autres personnes vous laisseront tomber. Les choses se passent bien avec les autres pendant un certain temps, mais ensuite, ils changent. Et ils changent en faisant des allers-retours, des allers-retours, et vous ne pouvez rien tirer qui soit vraiment ferme et sûr des relations avec les autres.

Vous devez donc établir votre relation sûre avec vous-même, ici même. Et c'est comme ça que vous la rendez plus fiable, en lui fournissant un bon endroit ferme où vous pouvez rester, de sorte que vous ne vous précipitez pas à l'extérieur tout le temps, à la recherche de ceci ou de cela.

De cette manière, votre relation intérieure peut se développer de façon satisfaisante. Et vous devenez une personne sur laquelle vous pouvez compter de plus en plus. Vous développez les qualités du Bouddha, du *Dhamma* et du *Saṅgha*, et ça, cela devient votre refuge ici même.

Votre source de nourriture de base

13 avril 2013

Quand vous méditez, vous créez de la nourriture pour l'esprit. Et c'est une bonne nourriture, qui nourrit bien. C'est votre nourriture de base. Ce sont les principaux repas de la journée.

Quant aux objets visuels, aux sons, aux odeurs, aux goûts, aux sensations tactiles que vous pouvez rencontrer au cours de la journée, ça, ce sont des snacks.

Et vous savez ce que sont les snacks. Certains sont bons pour vous, d'autres sont mauvais pour vous, mais vous ne pouvez pas vraiment en faire votre nourriture de base. Votre nourriture de base doit venir de l'intérieur, des bonnes qualités que vous développez dans l'esprit. Etant donné que nous vivons dans ce monde, nous rencontrons inévitablement toutes sortes d'objets visuels, de sons, d'odeurs, de goûts, de sensations tactiles. Certains sont bons, certains sont mauvais. Et vous ne pouvez jamais vraiment vous appuyer dessus.

Et donc vous voulez aller quelque part où vous savez que vous êtes ok, que vous n'allez souffrir de rien. Vous voulez prendre votre propre nourriture avec vous. Et la sorte de nourriture que vous voulez prendre avec vous, c'est la nourriture que vous développez à l'intérieur lorsque vous méditez, c'est-à-dire les bonnes qualités que vous développez dans l'esprit. Donc, rappelez-vous : ça, c'est votre nourriture de base. Quant aux choses à l'extérieur, ça, ce sont juste des snacks.

Assurez-vous que vous ne consommez pas trop de snacks. Assurez-vous que vous passez votre temps à développer une bonne nourriture à l'intérieur – la bonne nourriture de *sati*, la nourriture de l'attitude d'alerte – en d'autres termes, la force que vous développez dans l'esprit lui-même. Ces choses-là vous permettent de vous sentir bien nourri, quoi qu'il se passe à l'extérieur. L'esprit possède sa force intérieure, et c'est tout ce qui compte vraiment.

Parce que tout vient de là.

Une bienveillance illimitée

19 avril 2013

La pratique de l'entraînement de l'esprit commence avec la bienveillance. Le désir d'un bonheur sur lequel vous pouvez compter. Un bonheur qui ne provoque aucun mal à qui que ce soit. En d'autres termes, vous éprouvez de la bienveillance envers vous-même et envers toutes les autres personnes autour de vous. C'est une attitude qui doit être développée. Parce qu'il est très facile d'éprouver de la bienveillance envers les personnes que nous aimons, et très facile d'éprouver de la malveillance envers les personnes qui nous ont fait du mal ou qui ont fait du mal à des personnes que nous aimons.

Mais vous devez vous rendre compte que cette sorte de division, cette sorte de partialité vous conduit vers toutes sortes de dangers. Et vous pouvez commencer à agir à partir de cette malveillance et vous finissez par provoquer beaucoup de problèmes pour tout le monde : vous-même et les autres. C'est le fait de se rendre compte de cela qui fait que vous voulez développer de la bienveillance dans toutes les directions. C'est pour cela que nous avons la récitation sur la bienveillance. Ce n'est pas juste une récitation que vous faites quelques minutes chaque jour, c'est une attitude que vous essayez de développer.

Donc, vous pouvez débiter en vous asseyant et en pensant aux personnes pour lesquelles il vous est le plus facile d'éprouver de la bienveillance, et ensuite commencer à penser aux personnes pour qui ce n'est pas aussi facile. Voyez si vous pouvez développer une attitude de bienveillance envers elles.

Qu'est-ce que c'est, la bienveillance ? C'est le désir que les gens comprennent les causes du bonheur, et qu'ils agissent à partir d'elles. Quand vous y réfléchissez, ce n'est pas difficile de développer cette attitude envers les autres – même envers les personnes que vous n'aimez pas, même envers les personnes qui se sont comportées de manière malhabile – car votre espoir, c'est qu'ils vont changer d'attitude. Et s'il y a quelque chose que vous pouvez faire en ce sens, vous êtes content de le faire. La bienveillance, c'est ça.

Après avoir pensé aux personnes que vous aimez, pensez aux personnes que vous n'aimez pas et dites-vous : « Bien, est-ce que je peux aussi développer une attitude de

bienveillance envers elles ? » En d'autres termes, faites en sorte de pouvoir être sûr que quand vous serez près d'elles, vous agirez d'une manière qui est vraiment favorable au bonheur, qui ne fait de mal à personne.

C'est pour cela que nous développons la bienveillance. Faites de cela une partie de votre entraînement mental, une partie de votre méditation, chaque jour. Vous devez vous rendre compte que si vous voulez vraiment apprendre à avoir confiance en vous, vous devez développer une bienveillance sans limites. On appelle cela en pali les *brahmavihāra*, ce qui signifie les Attitudes sublimes. C'est l'attitude de personnes qui n'ont pas de rancune, l'attitude de personnes qui voient la vie selon une perspective beaucoup plus vaste. C'est une bonne attitude à avoir. Cela rend votre esprit plus vaste chaque jour.

Dans le livre *De l'autre côté du miroir*, il y a un passage où un des personnages dit qu'il aime à penser à deux ou trois choses impossibles chaque jour avant le petit déjeuner pour que cela ouvre son esprit. De la même manière, pensez à l'infini deux ou trois fois par jour. Cela ouvre votre esprit, cela aère les choses. Si vous découvrez que vous éprouvez de la rancune, il est alors beaucoup plus facile de l'abandonner. Et bien que vous ne soyez pas obligé d'aimer tout le monde – il y a beaucoup de personnes dans le monde qui ont des habitudes qu'il est vraiment difficile d'aimer – au moins vous pouvez avoir de la bienveillance pour elles.

« Puissent-elles toutes être heureuses. Puissent-elles comprendre les causes du bonheur véritable et agir à partir d'elles. Et s'il y a quelque chose que je peux faire pour elles, je serai heureux d'apporter mon aide. »

Il s'agit là d'une bonne attitude à pratiquer, à intégrer chaque jour à votre entraînement.

Un bonheur qui engendre la force

13 février 2013

Les enseignements du Bouddha sur le bonheur sont contraires à l'intuition de nombreuses manières : on est heureux en donnant des choses ; cela rend heureux de se retenir d'avoir un comportement malhabile ; cela rend heureux d'entraîner l'esprit. Et cela va à l'encontre de notre impulsion habituelle qui veut juste obtenir un petit plaisir ici, un petit plaisir là, se satisfaire de ça.

Mais le Bouddha envisage le bonheur sur le long terme. Et il nous entraîne également à envisager le bonheur sur le long terme. Quand vous vous rendez compte qu'il a raison, que quand vous êtes généreux, cela a de nombreuses et bonnes répercussions, longtemps, vous vous sentez bien à propos de votre propre capacité à partager. Les autres vous traitent mieux parce que vous êtes généreux. Et ça, c'est seulement pour ce qui concerne la générosité.

La générosité, la vertu et la méditation, bien qu'elles demandent plus d'efforts, procurent aussi de nombreux et de bien meilleurs résultats. Des résultats qui sont vraiment nourrissants pour l'esprit.

Il y a beaucoup de formes de bonheur dans le monde qui sont comme les chips. Vous en mangez, vous en mangez, vous en mangez, et cela soulage un peu votre faim, mais c'est mauvais pour votre organisme. Et vous vous retrouvez à avoir de plus en plus faim, tout le temps.

Alors que le bonheur qui provient de la générosité, de la vertu, de la méditation, c'est vraiment quelque chose de bon pour vous. Ça vous renforce. Parce que cela renforce toutes sortes de qualités habiles dans l'esprit.

Le bonheur qui provient du fait de juste saisir le plaisir, cela renforce en réalité les qualités malhabiles dans l'esprit : l'impatience, l'irritabilité. Cela fait vraiment de vous une personne faible.

Mais quand vous développez les bonnes qualités de la vertu, de la concentration, du discernement, de la générosité, toutes ces choses font de vous une personne plus forte. C'est pour ça que c'est vraiment une bonne nourriture saine pour l'esprit, et c'est la raison pour laquelle nous avons besoin de nous en procurer autant que c'est possible, chaque jour, chaque jour.

Donc, assurez-vous que vous nourrissez bien l'esprit chaque jour. Après tout, l'esprit est comme le corps. Il a besoin d'être alimenté. Et ce sont ces choses-là qui le nourrissent, qui lui donnent de la force. Quand l'esprit est fort, alors la force du corps n'est pas un problème. Parce que le corps, bien sûr, connaît des hauts et des bas : il y a des moments où il est fort, des moments où il s'affaiblit. En particulier lorsqu'il vieillit, et qu'il a tendance à être de plus en plus faible. Mais tant que les bonnes qualités dans votre esprit sont fortes, c'est ce qui est vraiment important.

Et ça, cela peut être votre refuge.

Une bonne année

1er janvier 2012

Fermez les yeux, et observez votre respiration. Sachez quand le souffle pénètre, sachez quand il ressort. Et restez avec lui quand il pénètre à nouveau, et qu'il ressort à nouveau. Restez simplement là avec l'inspiration et l'expiration.

Lorsque vous faites ça, vous développez de bonnes qualités dans l'esprit : vous développez *sati*, la capacité à conserver quelque chose à l'esprit, ainsi que l'attitude d'alerte, la capacité à savoir ce que vous êtes en train de faire, et à observer les résultats de ce que vous faites. Vous développez aussi la qualité de l'ardeur. L'ardeur, c'est quand vous voyez que quelque chose est malhabile, et que vous l'abandonnez rapidement. Si quelque chose est habile, et que vous en manquez, vous essayez de le développer autant que vous le pouvez.

Ces qualités vont faire toute la différence dans notre vie. Car parfois, il se peut que nous sachions ce qui est correct et ce qui est incorrect, mais si nous ne faisons pas ces choses avec ardeur, nous laissons simplement cette connaissance passer à côté de nous, passer à côté de nous, et cela n'a pas vraiment beaucoup d'impact sur nous.

C'est l'une des raisons pour laquelle nous sommes montés ici, en ce premier jour de la nouvelle année : nous nous rendons compte que nous voulons avoir une bonne année, et que le fait que cette année va être bonne ou non dépend de nos propres actions.

Donc, vous voulez avoir l'ardeur, en observant chaque fois que quelque chose de malhabile surgit dans vos pensées, vos paroles, vos actes, et vous voulez apprendre comment l'abandonner immédiatement.

Quant aux qualités habiles, vous regardez ce qui vous a manqué au cours de l'année écoulée. Si vous avez manqué de vertu, manqué de concentration, manqué de discernement, vous voulez développer ces qualités afin qu'elles soient plus fortes. De cette manière, vous vous garantissez que ce sera une bonne année.

Parce que comme le Bouddha l'a dit, un jour auspicious est un jour où vous pratiquez le *Dhamma*. Vous voyez clairement ce qui est habile et ce qui ne l'est pas, et vous faites de votre mieux pour trouver le bonheur véritable qui repose sur ce que vous savez être habile.

Le même principe s'applique à l'année toute entière. Le fait que cela va être une bonne année, ou non, dépend de vos actions. Cela ne dépend pas des astres, cela ne dépend pas des prévisions de qui que ce soit. Même si des événements malheureux se produisent, si vous entraînez l'esprit, l'esprit n'est pas obligé de souffrir. Et c'est l'habileté la plus importante que vous pouvez développer, parce que nous vivons ici dans ce monde humain et nous avons tous du bon *karma* et du mauvais *karma*. Nous allons tous rencontrer de bonnes et de mauvaises choses, mais l'esprit n'est pas obligé d'être abîmé par les mauvaises choses. Vous allez utiliser la force qui provient de ce qu'il y a de bien en vous.

Quoi qu'il se produise, vous savez comment le traiter de façon habile. Au minimum, vous savez comment ne pas en souffrir. Vous savez comment séparer l'esprit des choses qui le feraient normalement souffrir, vous vous rendez compte que ce n'est pas vraiment vous, que ça ne vous appartient pas vraiment. Les choses changent. Et la chose importante, c'est que vous conserviez votre esprit équilibré. C'est l'habileté la plus importante que vous pouvez développer. Vous pouvez alors décider ce qui est la meilleure chose à faire en ce moment même. Vous ne laissez pas la colère prendre le dessus, vous ne laissez pas l'avidité prendre le dessus, vous ne laissez pas ce que vous aimez et ce que vous n'aimez pas prendre le dessus, vous ne laissez pas vos peurs prendre le dessus. Vous essayez de maintenir votre esprit dans la bonne direction.

Cela demande que vous soyez équilibré, tout comme un bateau qui reste dans la bonne direction parce qu'il dispose d'un gyroscope. De la même manière, vous voulez disposer d'un gyroscope intérieur pour qu'il vous aide à rester stable, équilibré, de sorte que quoi qu'il arrive, vous soyez dans une position où vous pouvez trouver quelle est la chose habile à faire. Vous créez ainsi les causes du bonheur véritable. Et vous avez le discernement qui vous permet de vous rendre compte que le bonheur n'arrive pas par hasard : il provient de causes. Et d'où proviennent ces causes ? Elles proviennent de votre propre esprit.

Donc, si vous entraînez bien votre esprit, cela va être une cause du bonheur. Si vous l'entraînez vraiment bien, cela va être une cause du bonheur véritable. Vous devez vous rendre compte que c'est là-dessus que vous voulez focaliser vos efforts, c'est là-dessus que vous voulez focaliser votre attention, et conserver l'esprit bien entraîné.

Parce que comme je le dis, un esprit bien entraîné apporte le bonheur. Nous voulons une bonne année ? C'est ce que nous devons faire, nous devons entraîner l'esprit. De cette manière, le bonheur que nous voulons sera à nous. Nous serons aussi capables de répandre ce bonheur autour de nous, parce que quand l'esprit est bien entraîné, il ne provoque aucune souffrance pour qui que ce soit. Quand il développe plus de force, il a aussi la force de faire du bien aux autres. Donc les causes du bonheur : la générosité, la vertu, et la méditation, vous voulez vous assurer qu'elles sont toutes

bien développées tout au long de l'année.

Vous voulez une bonne année ? Assurez-vous que les causes sont adéquates. Si les causes sont adéquates, l'année sera heureuse, il n'y a aucun doute là-dessus. Conservez toujours ce principe à l'esprit, continuellement. L'année 2012, 2025, ou 2055 sera ainsi une année vraiment bonne.

Tournoyer autour du monde

7 mars 2012

Fermez les yeux, focalisez-vous sur votre respiration. Ne laissez pas votre esprit s'écarter dans des pensées relatives au passé ou au futur. Essayez de rester ici même dans le moment présent. Concentrer l'esprit ici dans le moment présent, c'est ce qu'on appelle élever l'esprit. Vous élevez votre esprit au-dessus des préoccupations du monde. Laissez l'esprit s'occuper de lui-même, prendre soin de lui-même, se réparer. Ce principe d'élever l'esprit est un des principes que le Bouddha présenta dans ce sermon que nous honorons aujourd'hui.

Aujourd'hui, c'est *Magha puja*, la pleine lune du mois de *magha*. C'est en cette occasion que la première année de sa vie d'enseignement, le Bouddha a rencontré spontanément 1250 de ses disciples qui étaient des *arabants* avant de les envoyer enseigner. Il présenta brièvement en cette occasion des principes importants de ses enseignements. Et l'un d'entre eux était juste celui-là : *se consacrer à l'esprit élevé*. Enseigner aux gens de ne pas laisser leur esprit vagabonder à la suite du monde. Parce que, que fait le monde ? Le monde tournoie. Quand votre esprit suit le monde, il commence lui aussi à tournoyer. Et au bout d'un moment, vous ne savez plus ce qui est en haut ou en bas.

Nous courons après la richesse, mais nous rencontrons aussi le manque de richesse. Quand nous rencontrons la richesse, nous rencontrons aussi des ennuis. Nous courons après le statut. Nous rencontrons soit le statut, soit la perte du statut, et là aussi, nous rencontrons des ennuis. C'est la même chose avec la critique et la louange, le plaisir et la douleur. Nous courons après ces choses, et cependant, elles ne nous conduisent pas vraiment au bonheur véritable. Elles nous conduisent juste à tournoyer. C'est pour cette raison que le Bouddha a dit qu'il fallait élever son esprit au-dessus des préoccupations du monde. Le rendre un, ici même dans le moment présent, où il peut être indépendant, où il n'est pas obligé d'être l'esclave de ces choses.

Pensez à ça au cours de la journée. Lorsque vous courez après des choses, de quoi êtes-vous l'esclave ? Êtes-vous l'esclave de votre avidité, de votre aversion, et de votre illusion ? Ou bien allez-vous essayer de libérer l'esprit de cet esclavage ? Nous faisons un choix chaque fois que nous choisissons de suivre quelque chose ou de l'abandonner.

Donc, si vous allez suivre quelque chose, assurez-vous que vous suivez une bonne chose.

Autrement, vous êtes comme ces insectes en Thaïlande qui marchent en longues chaînes. Devant, il y a un insecte qui ne sait pas où il va, mais un autre s'accroche à lui et il le suit, en pensant que le premier sait où il va. Et ils forment ainsi une longue chaîne. Aucun d'entre eux ne sait où il va. C'est la même chose pour la majeure partie du monde : des gens courent. Vous voyez d'autres personnes qui recherchent le bonheur et la richesse et le statut, et vous vous dites : « Bon, ça doit se trouver dans cette direction, » et vous les suivez. Ça ne mène absolument nulle part.

Suivez le Bouddha, au moins, et élevez votre esprit au-dessus du monde. Vous trouverez ainsi la liberté véritable, vous trouverez le bonheur véritable, quelque chose qui est vraiment fiable, et vraiment ferme.

Ancré dans le présent

9 janvier 2012

Quand vous fermez les yeux, et que vous vous focalisez sur la respiration, ce qui va faire la différence, c'est que vous restez continuellement avec la respiration. Si vous vous focalisez seulement un peu sur la respiration, et que vous partez vagabonder en direction d'autre chose, et que vous revenez, et que vous repartez vagabonder, cela ne va pas faire beaucoup de différence dans l'esprit.

Mais ce qui va faire vraiment la différence, c'est quand vous prenez la décision de rester ici. Vous devez être focalisé et déterminé à ce sujet. C'est à ce moment-là que ça va faire une différence. C'est comme ça que les choses sont dans la vie en général. Vous devez décider qu'il existe un nombre limité de choses qui sont réellement importantes, et vous allez focaliser votre attention à cet endroit autant que vous le pouvez. Quant aux autres choses, s'il vous reste du temps par rapport aux choses importantes, alors vous pouvez aussi leur consacrer du temps.

Il y a un dicton qui dit que tout ce qui vaut la peine qu'on le fasse, mérite qu'on le fasse bien, mais ce n'est pas toujours le cas : certaines choses méritent qu'on les fasse mieux que d'autres. Et se focaliser sur l'activité de mettre de l'ordre dans votre esprit, c'est *la* priorité numéro un. Car vous pouvez dire autant que vous le voulez que vous voulez aider les autres ici, aider les autres là, si vous n'avez pas mis de l'ordre dans votre esprit, ça va être le bazar.

Parce que, de quoi disposez-vous pour les aider ? Vous disposez du bazar qui est déjà dans votre esprit. Et cela n'aide pas du tout. Donc, quand vous avez mis de l'ordre dans votre propre esprit, que vous disposez de plus d'énergie, et aussi que vous comprenez mieux, vous pouvez alors vraiment aider les autres. Cela doit donc toujours être prioritaire.

Souvenez-vous de l'image du Bouddha à propos des acrobates : un acrobate est debout sur les épaules de l'autre, et ainsi que le Bouddha l'a dit, chacun doit s'occuper de lui-même ou d'elle-même. En d'autres termes, vous devez conserver votre propre équilibre, et lorsque vous conservez votre équilibre, c'est plus facile pour les autres aussi de conserver le leur. C'est donc sur cela que vous devez vous focaliser : mettre de l'ordre dans votre propre esprit, et cela commence avec l'action de l'ancre ici dans le moment

présent. Et la respiration est la meilleure ancre qui soit.

Donc, assurez-vous que la chaîne qui vous maintient à l'ancre est solide. La chaîne se compose de *sati*, de l'ardeur, de l'attitude d'alerte. Assurez-vous que tous les maillons sont solides, car la force maximale d'une chaîne est celle de son maillon le plus faible. Vous devez donc essayer de conserver tous les maillons forts.

La force de résister

29 mars 2013

Fermez les yeux, observez votre souffle qui pénètre, observez-le qui ressort. La méditation est un médicament pour l'esprit. Parce que l'esprit a des maladies : l'avidité, l'aversion, l'illusion. Ce sont des choses qui créent beaucoup de problèmes, pas seulement pour vous, mais aussi pour les gens autour de vous, parce qu'ils peuvent très facilement attraper vos microbes mentaux.

En conséquence, vous voulez vous occuper de votre santé pour, fondamentalement, développer votre propre résistance, parce que vous ne voulez pas non plus attraper l'avidité, l'aversion, et l'illusion des autres. Vous essayez donc d'être très au clair dans le moment présent : observant le souffle, sachant que le souffle pénètre, car cela vous donne un bon endroit où commencer. Quand le souffle pénètre, vous savez qu'il pénètre. Il n'y a pas de doute là-dessus. Quand il ressort, vous savez qu'il ressort. Et quand ça c'est clair, alors il y a beaucoup d'autres choses dans le moment présent qui vont être claires également.

Parce que quand vous êtes ici avec la respiration, vous êtes exactement à l'endroit où l'esprit et le corps se rencontrent. Et donc, quoi que ce soit qui surgisse dans l'esprit, vous êtes là pour le voir. Si la respiration est confortable, alors vous êtes dans une bien meilleure position pour regarder ce qui se passe dans l'esprit, et dire : « Ah, si c'est malhabile, je ne veux pas le suivre. » Vous ne sautez pas sur tout ce qui vient vers vous. Vous disposez de votre protection, vous disposez de votre résistance. Cela vous protège de nombreuses manières.

Nous vivons dans un monde où toutes sortes d'idées folles circulent. Si vous n'êtes pas résistant, vous attrapez des microbes inconnus, qui viennent on ne sait d'où. Des idées que des gens ont, des choses qu'ils veulent que vous croyiez, des choses qu'ils veulent que vous pensiez. Et ces choses-là ne sont pas nécessairement dans votre intérêt.

Vous voulez être capable de prendre du recul, et être à un endroit à partir duquel vous pouvez juger les choses clairement. Vous voulez aussi pouvoir les juger à temps, avant qu'elles ne commencent à ressortir dans vos propres pensées, paroles, et actes. C'est pour cela que nous méditons : pour que l'esprit ait l'habitude d'être ici même

dans le moment présent, ici même avec la respiration. Quoi que ce soit qui surgisse, vous pouvez le reconnaître comme étant quelque chose d'habile, ou pas. Si ce n'est pas habile, vous avez aussi la force de ne pas y céder. Et si c'est habile, vous avez aussi la force d'y donner suite.

Ce type de force, c'est le type de force le plus important que vous possédez : la force de l'esprit, la force de la résolution que vous ne voulez pas provoquer pour vous-même de la souffrance inutile, que vous ne voulez pas causer de souffrance inutile à qui que ce soit d'autre. Et ensuite, vous avez la force de rester avec cette résolution. Tout cela provient du fait de rester ici avec la respiration, de donner à l'esprit une bonne fondation, bien ferme, ici dans le moment présent.

Pensez à cela comme étant votre protection. Quand nous parlons d'aller vers le *Dhamma* comme refuge, c'est de cela que nous parlons : du *Dhamma* que nous développons dans notre propre esprit. Il constitue notre protection. Nous avons l'exemple du Bouddha, du *Dhamma*, et du *Saṅgha* externe pour nous donner une idée de ce qui est correct, et de ce qui n'est pas correct, de ce qui est sûr, et de ce qui n'est pas sûr. Mais afin de vraiment obtenir un goût de cette sécurité, vous devez développer vos qualités à l'intérieur de vous-même. La méditation est une des manières dont nous faisons cela.

Donc, assurez-vous que vous faites cela chaque jour. Que vous soyez ici au monastère, ou de retour chez vous, prenez le temps de mettre de l'ordre dans votre esprit.

Vous pourrez ainsi aller dans le monde en sécurité.

Le bien-être des autres

8 avril 2013

Ajaan Fuang a parlé un jour de la fois où il était dans la forêt. Il était sur le point de dresser sa tente parasol, il a regardé autour de lui, et il n'a pas vu de nuages au loin. Il a donc pensé que ce serait une belle nuit claire. Il a alors dressé sa tente dans un endroit bien dégagé. Il était en train de méditer seul, quand brusquement autour de minuit, une énorme tempête a éclaté. Il ne sait pas d'où elle venait. Du vent et de la pluie. Il faut savoir qu'une tente parasol n'est pas vraiment une tente. Fondamentalement, c'est un parasol avec une moustiquaire suspendue après. Et bien entendu, le vent et la pluie pénétraient dedans. Il a donc enlevé toutes ses robes à l'exception de sa robe de dessous, et il les a mises dans son bol pour les conserver au sec. Puis il s'est assis là pour méditer.

Le sujet de sa méditation a été le suivant : « Il se peut que le corps soit mouillé, mais l'esprit, lui, n'est pas mouillé. » Le corps est mouillé, mais l'esprit, lui, n'est pas mouillé. Et il dit que cela lui a permis de passer la nuit.

C'est la même chose un jour froid et pluvieux comme celui-ci. La pluie et le froid sont à l'extérieur, et votre corps, bien sûr, les attrape. Mais l'esprit n'est pas obligé de les attraper. L'esprit peut rester avec la respiration.

Enveloppez-vous bien. Et vous y êtes, vous choisissez l'endroit où l'esprit va se nourrir. S'il va se nourrir de détritiques, bien sûr, il va souffrir. S'il va se nourrir de la douleur, bien sûr, il va souffrir. Mais si vous vous rendez compte qu'il existe un endroit bien chaud dans votre corps, alors, vous restez avec cet endroit bien chaud.

Les jours où il fait chaud, vous recherchez un endroit frais. Vous vous rendez compte qu'il existe de nombreux potentiels ici même dans le moment présent. Ceux sur lesquels vous choisissez de vous focaliser, ou ceux que vous allez encourager.

Donc, qu'est-ce que vous allez encourager ? Est-ce que vous voulez encourager la douleur et la souffrance, ou bien est-ce que vous voulez encourager un sens de bien-être ? Parce que si vous êtes dans une situation où il y a de la douleur ou de la souffrance, il est très probable que vous allez commencer à faire, à dire, et à penser des choses qui ne sont pas vraiment dans votre intérêt, ni dans l'intérêt de quelqu'un d'autre.

Alors que si vous êtes dans une situation de bien-être intérieur, bien que les choses

à l'extérieur puissent être difficiles, vous êtes en position de force. Et il est beaucoup plus probable que vous allez être capable de faire, de dire, et de penser des choses correctes. Donc, occupez-vous de votre sens de bien-être ici, parce que cela constitue un cadeau non seulement pour vous, mais aussi pour les gens autour de vous, de la même manière que lorsque vous êtes gentil avec les autres, c'est bien pour votre méditation.

Nous connaissons tous ce passage à propos des deux acrobates, où chacun doit s'occuper de son propre équilibre pour protéger l'équilibre de l'autre. Mais cette histoire possède également un autre aspect. Ainsi que le Bouddha l'a dit, quand vous êtes gentil avec les autres, quand vous aidez les autres, vous en bénéficiez et vous développez votre faculté d'endurance. Vous développez le principe de ne pas faire de mal, vous développez un esprit de bienveillance, un esprit d'empathie. Vous bénéficiez également de ces qualités intérieures.

Donc, quand vous méditez, c'est bien pour les autres. Quand vous aidez les autres, c'est bien pour votre méditation. Essayez de conserver ces principes à l'esprit. Il n'existe pas de ligne de séparation nette entre eux.

Certaines personnes disent que le Theravāda est égoïste et que le Mahāyāna est généreux, non égoïste. Mais du point de vue du Theravāda, il n'y a pas de véritable distinction entre le fait de travailler pour votre propre bien-être authentique et celui de travailler pour le bien-être authentique des autres. Les deux vont ensemble. Ce n'est pas un jeu à somme nulle. Lorsque vous méditez, souvenez-vous : c'est aussi bien pour les autres. Cela vous donne plus d'énergie pour méditer. Et quand vous aidez les autres, souvenez-vous : « Alors, c'est bien pour moi. C'est bien pour mon esprit. »

Beaucoup de personnes vont venir ce soir, et cela va être une bonne occasion pour développer vos facultés d'endurance.

Tout cela fait partie de la pratique.

Juste l'Effort Juste

9 février 2012

Quand vous amenez l'esprit à la respiration, une partie de l'esprit va coopérer, et d'autres parties vont vouloir aller autre part. Et en traitant avec ces autres parties, vous devez trouver quelle quantité d'effort vous devez fournir pour ne pas les suivre. Dans certains cas, tout ce que vous avez à faire, c'est juste remarquer que, ok, l'esprit s'est écarté. Vous revenez, et c'est tout. Cela ne demande pas beaucoup d'effort, pas de penser beaucoup.

Dans d'autres cas, vous devez penser pas mal. Parce que si cette pensée revient continuellement, continuellement, continuellement, alors vous devez commencer à la démonter. Qu'y a-t-il de si attirant dans cette pensée ? Pourquoi cela semble-t-il si fascinant ? Parfois, c'est parce que votre niveau d'énergie est faible, et donc, quoi que ce soit qui va pénétrer dans l'esprit, cela va pénétrer continuellement. Dans ce cas, vous devez faire quelque chose pour accroître le niveau d'énergie de votre méditation.

A d'autres moments, c'est parce que la pensée possède vraiment une accroche. Vous devez alors apprendre comment trouver l'accroche et la couper. Certaines pensées possèdent vraiment un attrait, elles racontent des histoires, qui accompagnent d'autres histoires, que vous trouvez importantes ou que vous trouvez intéressantes, ou distrayantes. Et tout d'un coup, vous partez avec elles.

Donc vous devez vous demander : « Ok, quelle est vraiment l'accroche ici ? Est-ce que ça vaut vraiment la peine que je m'implique dedans ? » Parce que très souvent, comme avec tout ce qui possède une accroche, par exemple les publicités, si vous les regardez réellement très directement, vous voyez que ce n'est en réalité pas grand chose. C'est simplement parce que ça possède le chuchotement d'une suggestion que vous les suivez.

Donc, essayez d'appliquer la lumière de votre conscience à ces choses pour voir d'où elles viennent, pourquoi vous les suivez. Est-ce que vous ne vous sentiriez pas mieux sans elles ? Et apprenez à respirer d'une manière, ou à percevoir cela d'une manière qui vous permet de voir que la chose n'en vaut pas vraiment la peine, qu'elle n'est pas aussi intéressante qu'elle en a l'air.

Il est très rare qu'au cours d'une méditation, vous ayez une pensée qui soit vraiment

un tant soit peu originale. La plupart de nos pensées sont de vieux films qui reviennent, encore et encore et encore. Et ce n'est pas parce que ce sont de très bons films qu'ils reviennent, c'est parce qu'il y a une accroche quelque part. Donc, recherchez cela.

Ce que cela signifie, c'est que quand vous méditez, vous ne pouvez pas utiliser une seule méthode pour traiter les distractions. Parfois, vous devez penser un peu, dans d'autres cas, vous devez simplement respirer à travers. Remarquez où il y a une tension dans le corps qui correspond à cette pensée, respirez simplement à travers la tension, et alors elle disparaît. C'est ce que signifie l'effort approprié.

Nous connaissons l'image d'accorder le luth ou d'accorder le vina. Ce que cela signifie, c'est que l'action doit être appropriée à ce vina particulier, appropriée à ce luth particulier.

De la même manière, un problème qui surgit au cours de la méditation demande beaucoup d'effort, de beaucoup y penser, avant que vous puissiez le dépasser. D'autres problèmes ne demandent pas beaucoup d'effort : vous les regardez simplement, et ils disparaissent.

Donc, l'Effort Juste signifie l'effort approprié, juste l'Effort Juste.

Et apprendre comment sentir cela constitue une des habiletés importantes de la méditation.

Un gardien vigilant

12 février 2012

Etablissez-vous avec la respiration, restez avec la respiration, tout au long de l'inspiration, tout au long de l'expiration.

Pensez que c'est votre demeure. Si vous vous installez dans une maison, vous devez la rendre confortable. Vous ajoutez un matelas ici, vous ajoutez quelques chaises là, des endroits où vous pouvez vous asseoir confortablement et vous reposer. Et quand vous vous êtes reposé, alors vous avez de la force pour faire le travail que vous devez faire. Si vous n'avez pas un bon endroit pour vous reposer, alors vous allez avoir un vrai problème.

C'est la raison pour laquelle vous devez faire très attention à cette demeure pour l'esprit. Ne laissez pas n'importe qui entrer et sortir et créer des problèmes. Ainsi que je l'ai dit de nombreuses reprises, pour la plupart d'entre nous, notre demeure pour l'esprit n'est pas vraiment une demeure, elle ressemble plus à une gare. Tout le monde peut entrer, tout le monde peut sortir. En d'autres termes, vous prenez toutes sortes de choses et vous en faites vos préoccupations. Et ensuite, qu'est-ce qui sort de la maison ? Les choses que vous faites ou que vous dites ou que vous pensez, ces choses-là sont aussi très négatives.

Pensez à une gare. Tout le monde peut entrer, et certaines personnes occupent les toilettes, d'autres personnes occupent cet endroit-ci, cet endroit-là, et elles ne le font pas avec de bonnes intentions.

La même chose se passe dans l'esprit : l'avidité, l'aversion, l'illusion prennent le pouvoir dans votre esprit. Et elles vous font faire des choses, dire des choses et penser des choses que vous regretterez plus tard. Ensuite, quand arrive le moment de souffrir de ces choses, elles se sauvent. C'est comme quand la police pénètre dans la gare : tout le monde se sauve. Et en attendant, les personnes qui restent derrière sont celles qui souffrent.

Donc ce que vous devez faire, c'est créer un bon gardien. Pour vous assurer que toutes les personnes qui entrent, que toutes les personnes qui sortent, ce sont juste les bonnes choses qui entrent, les bonnes choses qui sortent. Vous serez alors en sécurité. Ce gardien c'est *sati* : se souvenir de ce qui est habile, se souvenir de ce qui est

malhabile. Faites très attention. Vous pouvez choisir les choses sur lesquelles vous allez vous focaliser, ou auxquelles vous allez penser, dont vous allez vous préoccuper, et aussi les choses auxquelles vous devez penser. Mais vous voulez vous assurer que vous pensez à des choses qui sont réellement utiles.

La plupart d'entre nous pensent à des choses inutiles qui créent en réalité beaucoup de problèmes, qui créent plus d'avidité, plus d'aversion, plus de passion, plus d'illusion. Et ce genre de choses, vous vous assurez que votre gardien *sati* les maintient dehors. C'est la même chose en ce qui concerne les choses qui sortent de la maison. En ce qui concerne tout ce que vous faites ou dites ou pensez, assurez-vous que *sati* est ici même pour vérifier et vous assurer que seules des choses qui sont habiles sortent de vos pensées, de vos paroles, et de vos actes. De cette manière, vous êtes protégé.

Vous avez *sati*, avec une idée vraiment claire de ce qui est correct et incorrect, associé à l'attitude d'alerte : voir ce qui se passe réellement. C'est ce qui protège l'esprit, ce qui protège l'espace que vous essayez de créer à l'intérieur.

Cela devient alors vraiment une demeure, un bon endroit pour vivre. Quand les choses se passent bien comme ça, les bonnes choses sortent de l'esprit, et alors les choses qui y pénétreront s'amélioreront continuellement. Vous n'aurez plus de gens qui se précipitent et qui essaient de poursuivre les criminels qui utilisent la gare comme endroit pour se cacher, parce que tous les criminels auront disparu. Ou au minimum, vous les contrôlerez complètement.

Donc, assurez-vous que vous prenez soin de votre maison, assurez-vous que votre gardien est vraiment en attitude d'alerte, à vos yeux, à vos oreilles, à votre nez, à votre langue, à votre corps, à votre esprit, pour observer ce qui pénètre, ce qui sort. Assurez-vous que toutes les choses qui pénètrent et qui sortent sont bonnes.

De cette manière, vous serez en sécurité, et les environs seront sûrs, le quartier autour de vous sera également sûr.

Votre mode par défaut

25 janvier 2012

Quand vous méditez, vous essayez de trouver un centre, un endroit où l'esprit peut rassembler son énergie. Et vous voulez pouvoir faire cela non seulement pendant que vous êtes assis ici, les yeux fermés, mais aussi quand vous vous levez et que vous vous déplacez. C'est la raison pour laquelle nous pratiquons la méditation marchée, pour apprendre à maintenir ce centre, à le conserver aussi immobile que possible bien que le corps se déplace.

Pour pratiquer cela, trouvez un chemin qui est juste comme il faut, pas trop long, pas trop court. S'il est trop court, vous avez la tête qui tourne à force de faire demi-tour tout le temps. S'il est trop long, l'esprit peut très facilement s'écarter. Ensuite, marchez à une vitesse normale, ou à une vitesse légèrement plus lente.

Jusqu'à ce que vous soyez habitué au fait que vous avez votre centre, vous pouvez choisir n'importe quel endroit à l'intérieur du corps. Je recommande normalement un endroit soit dans la tête soit dans le torse, car ce sont les parties qui bougent le moins pendant que l'on marche. Autrement, focalisez-vous sur la respiration de la même manière que vous le faites quand vous êtes assis.

Quand vous arrivez à l'extrémité du chemin, arrêtez-vous une seconde. Assurez-vous que votre esprit ne s'est pas écarté. Ensuite, faites demi-tour. Prenez l'habitude de tourner toujours dans la même direction, afin de ne pas avoir à choisir, que cela devienne automatique. Ensuite, commencez à marcher vers l'autre extrémité du chemin.

Quand vous arrivez à l'autre extrémité, arrêtez-vous une seconde pour vérifier que vous n'avez pas perdu votre *sati*, que vous n'avez pas perdu votre attitude d'alerte.

Sati, bien sûr, c'est conserver la respiration à l'esprit. Quant à l'attitude d'alerte, c'est observer, pour voir comment les choses se passent réellement. C'est aussi vérifier, s'assurer que l'esprit reste avec son objet. Et si vous voulez, vous pouvez recommencer.

Vous commencez à l'extrémité du chemin et vous dites : « Je ne vais admettre aucune pensée qui va m'éloigner de ça, pendant que je marche le long du chemin, je ne vais pas la suivre. » Vous arrivez à l'autre extrémité du chemin, et jusque là vous avez réussi, vous faites demi-tour et vous vous assurez que vous n'allez pas vous écarter la fois

suivante.

Au bout d'un certain temps, cela devient de plus en plus l'endroit où vous voulez vraiment rester. L'endroit dans le corps devient votre mode par défaut, ce qui est précisément ce que vous voulez. Vous voulez que ça soit la normalité : le fait que l'esprit est centré.

Après, lorsque vous avez appris à le maintenir centré au milieu d'une activité très simple comme marcher, vous pouvez essayer quelque chose de plus compliqué : vous essayez de maintenir ce centre pendant que vous balayez au monastère, pendant que vous nettoyez des choses, pendant que vous travaillez dans la cuisine, pendant que vous travaillez dans le verger.

Au final, vous en arrivez au stade où vous pouvez le maintenir même quand vous parlez avec d'autres personnes, même quand vous faites d'autres sortes de travaux. Vous avez continuellement le sens d'être centré dans le corps. C'est ce que vous voulez obtenir, parce que vous voulez être capable de voir les mouvements de l'esprit. Et la seule manière dont vous pouvez les voir, c'est en disposant d'un centre clair, stable auquel vous pouvez les comparer.

Donc, assurez-vous de ne pas négliger cette partie de votre pratique.

Le désir du bien

18 février 2012

Le mot pali pour méditation est *bhāvanā*. Il signifie « développer ». Lorsque nous restons avec la respiration, nous essayons de développer de bonnes qualités dans l'esprit.

Un, il y a le désir de rester ici. Souvent, on nous dit que le désir est une chose mauvaise, mais ce n'en est pas une quand on l'applique à la Voie. Si nous n'avions pas le désir de mettre un terme à la souffrance, si nous n'avions pas le désir de suivre la Voie vers le terme de la souffrance, cela ne se produirait pas. Ce n'est pas quelque chose qui se produit de lui-même. Il faut que vous vouliez que cela se produise. Il faut que vous voyiez dans votre vie que vous avez suffisamment souffert, que vous ne voulez pas souffrir plus. Et vous ne voulez pas non plus provoquer plus de souffrance pour les autres.

Donc, développer ces forces dans l'esprit, c'est la voie de sortie. Dès que vous vous rendez compte que c'est la voie de sortie, vous voulez la suivre. L'étape suivante, c'est la persistance : vous restez vraiment avec. Comme en ce moment même, où vous restez avec la respiration. Avec chaque inspiration, avec chaque expiration. L'esprit s'écarte ? Vous le ramenez. Il s'écarte à nouveau ? Vous le ramenez à nouveau. Vous n'abandonnez pas. Vous restez vraiment résolu à propos de ce que vous faites. En d'autres termes, vous faites très attention.

C'est comme quand vous allez dans une maison où il y a peut-être des souris qui se cachent dans le grenier. Vous êtes alors très silencieux parce que vous voulez entendre les souris. De la même manière, en ce qui concerne la respiration, vous voulez qu'elle soit très silencieuse, vous voulez être très observateur pour voir ce qui se passe dans l'esprit, l'esprit qui s'agite en tout sens, qui crée de la souffrance pour lui-même. Vous voulez voir tout cela clairement.

Pour certains d'entre nous, c'est difficile : nous nous voyons en train de beaucoup souffrir, nous ne voulons pas nous voir créer plus de souffrance, mais il n'est pas possible d'y mettre un terme avant de l'avoir vue clairement. C'est la raison pour laquelle nous faisons également très attention à la respiration, pour la rendre vraiment, vraiment confortable, pour créer un sens de stabilité, un sens de fermeté dans la respiration. Pour faire en sorte que ce soit un bon endroit ferme où nous pouvons

rester, un bon endroit sûr où nous pouvons rester.

Enfin, vous utilisez votre ingéniosité. Si quelque chose provoque de la souffrance, vous essayez de trouver comment vous pouvez y mettre un terme. Quant aux facteurs qui vont donner naissance aux bonnes qualités dans l'esprit, comment y donnez-vous naissance ? Si la respiration n'est pas confortable, que pouvez-vous faire pour la changer ? Si la respiration est confortable, que pouvez-vous faire pour la maintenir ainsi ?

Vous posez des questions. Vous ne faites pas seulement attention, vous êtes aussi curieux. Vous essayez de comprendre les choses. C'est toujours comme ça avec toute habileté. Vous devez vouloir faire les choses. Vous devez rester avec. Vous devez faire très attention, et utiliser votre ingéniosité pour comprendre ce qui marche et ce qui ne marche pas.

C'est de cette manière que vous développez vraiment les bonnes qualités dans l'esprit, et que celles qui sont malhabiles sont repoussées de côté.

Donc, souvenez-vous : nous sommes ici pour développer de bonnes choses dans l'esprit. Nous ne sommes pas juste ici pour observer la respiration, nous sommes ici pour développer de bonnes qualités dans l'esprit en même temps que nous observons la respiration, que nous faisons de la respiration notre ancre, que nous faisons de la respiration notre demeure.

De cette manière, *sati* et la méditation commencent à donner des résultats, à aller dans la direction où nous voulons aller : vers ce bonheur qui ne change pas, ce bonheur qui ne provoque pas de souffrance pour quiconque, qui est totalement sans blame.

C'est cela que nous recherchons.

Des courants dangereux

27 janvier 2012

Fermez les yeux, focalisez-vous sur votre respiration. Et essayez de rester ici. C'est le fait de rester qui va faire toute la différence. Vous pouvez ajouter la respiration pour qu'elle soit juste une chose de plus à laquelle vous pensez au cours de la journée, et dans ce cas, cela ne fait pas beaucoup de différence. Mais si vous restez avec la respiration et que vous en faites votre fondement, que vous en faites l'endroit où vous allez par défaut, alors cela change vraiment l'équilibre des forces dans l'esprit. L'esprit acquiert alors un sens plus grand de posséder un centre, de posséder un endroit où il se sent chez lui. Et quand vous restez là, alors quand l'esprit bouge, vous le remarquez.

Autrement, c'est un peu comme si vous flotez comme un esquif sur une rivière. Vous ne savez pas dans quelle direction vont les courants. Les courants peuvent vous pousser par ici, vous pousser par là. Et il n'y a rien dont vous soyez certain ou sûr. Mais si vous avez quelque chose à quoi vous accrocher, alors quand l'eau coule, vous savez que l'eau coule, qu'elle va dans cette direction, vous pouvez le voir.

C'est la même chose avec l'esprit. Vous voulez voir les courants de l'esprit lorsqu'ils s'écoulent vers les objets visuels, les sons, les odeurs, les goûts, les sensations tactiles. Pour cela, vous devez disposer d'un endroit où vous pouvez rester immobile comme un poteau planté au bord de l'océan. Les vagues montent, le poteau reste là où il est. Les vagues redescendent, le poteau reste là où il est.

De cette manière, vous savez que les choses montent, que les choses redescendent. Les choses bougent dans tous les sens. Et alors vous commencez à voir quels sont les types de mouvements qui sont dangereux, quels sont ceux qui ne le sont pas.

Parce que nous devons avoir un sens du danger. C'est ce qui est relié au terme « vigilance » du Bouddha. Il est parfois traduit par « diligence », ce qui n'est pas vraiment ce que le Bouddha voulait dire. Il voulait dire qu'il existe des dangers. Ainsi qu'il le dit, les courants de quelqu'un peuvent vous entraîner vers le bas, dans des chutes, dans des rapides, vous êtes entraîné dans des tourbillons.

Vous devez donc faire attention pour remarquer quels sont les courants qui sont sûrs, et quels sont ceux qui ne sont pas sûrs. Les courants qui vous emmènent réellement à travers la rivière, sur l'autre rive, ceux-là, ce sont ceux qui sont sûrs. Quant

aux courants qui vous entraînent vers le fond, ceux-là, vous devez y faire attention.

La manière dont vous pouvez faire la différence, c'est en ayant cet endroit ferme où vous pouvez rester. Rester avec la respiration et avoir un sens d'aise et de bien-être, qui fait que c'est plus facile de rester ici. Cela a aussi pour conséquence que l'esprit a beaucoup moins tendance à désirer chercher du plaisir, car vous avez déjà un sens de bien-être ici même. Vous n'êtes pas obligé de vous précipiter au dehors pour courir après des plaisirs sans valeur, après des choses qui vont provoquer plus tard des problèmes.

Donc, essayez d'apprécier la valeur qu'il y a à posséder la respiration comme endroit où vous pouvez rester, et à en faire un endroit où vous pouvez vraiment vous établir et avoir un sens de bien-être et d'aise.

Parce que cela change vraiment l'équilibre des forces dans l'esprit.

La méditation et la Parole Juste

17 février 2012

Une des choses que vous remarquez quand vous vous asseyez pour méditer sur la respiration, c'est combien l'esprit se parle. Vous tenez pour acquis qu'il n'aurait pas besoin de se parler, qu'il saurait quelque chose et que tout l'esprit le saurait. Il n'y aurait pas besoin de renforcer le message, mais ce n'est pas de cette façon que l'esprit fonctionne. Il bavarde constamment à propos de ceci, à propos de cela, parce qu'il y a beaucoup de choses auxquelles il a envie de prêter attention, et vous devez décider quelles sont les choses qui méritent que vous leur consacriez le plus d'attention en ce moment même, et quoi faire à leur sujet.

Donc, une des habiletés importantes de la méditation, c'est apprendre à transformer ce bavardage en quelque chose d'utile. Pour faire cela, vous vous parlez de la respiration. Comment se passe la respiration ? Est-ce qu'elle est bonne ? Si elle n'est pas bonne, que pouvez-vous faire pour la modifier ? Ça, c'est un sujet utile. Si l'esprit s'établit ou s'il ne s'établit pas, ça, c'est aussi un sujet utile. Quant au fait que vous êtes un bon méditant ou un mauvais méditant, ça, ce n'est pas un sujet utile. Laissez juste cela de côté. Essayez de vous focaliser seulement sur les choses qui sont utiles. Et c'est une bonne leçon, pas seulement quand vous méditez, mais aussi dans la vie.

Le Bouddha a dit que ses critères pour la Parole Juste étaient : un, elle devait être vraie. Si elle réussissait ce premier test, alors le second test était : est-elle utile ? Est-elle bénéfique ? Et si elle réussissait ce test-là, alors le test suivant était : est-ce le bon moment et le bon endroit pour dire cette chose-là ? Est-ce la bonne personne à qui parler ? En d'autres termes, est-ce que ce sont les bonnes circonstances pour dire ça ? C'est une bonne directive pour la parole – en particulier lorsque nous vivons ici, et que beaucoup d'entre nous sont serrés dans de petites pièces.

C'est l'hiver. Il y a beaucoup de monde. Vous ne pouvez pas vous isoler dans le verger autant que vous aimeriez le faire. Il va donc y avoir des paroles. Nous ne faisons pas vœu de silence. Mais ce que vous essayez de faire, c'est vous assurer que vos paroles ne perturbent pas la paix des autres personnes autour de vous. C'est en réalité quelque chose de bénéfique. Avant de dire quelque chose, demandez-vous : « Est-ce vrai, est-ce bénéfique, est-ce le bon moment et le bon endroit pour ça ? » Et si ça ne réussit pas ce

test, alors restez juste silencieux. Cela résout beaucoup de problèmes. Le monde tout entier serait un bien meilleur endroit si les gens appliquaient ces trois tests à leurs paroles.

Donc, utilisez cette occasion que vous avez d'apprendre un peu de la Parole Juste. A la fois à l'intérieur, et à l'extérieur. Parce que lorsque vous êtes assis et que vous méditez, les mêmes questions surgissent à nouveau : « Est-ce vrai ? Est-ce bénéfique ? » Parce qu'il se peut que quelque chose soit vrai, mais ce n'est pas bénéfique d'y penser. Et même si c'est vrai et bénéfique, est-ce le bon moment ? Il se peut que ce soit quelque chose d'important que vous devez faire plus tard au cours de la journée, mais ce n'est pas le bon moment d'y penser maintenant.

Maintenant, c'est le bon moment pour penser à la respiration. Vous pouvez penser à ces autres choses à un autre moment. Donc, essayez de vous assurer que vos paroles, au cours de la journée, ne vous perturbent pas ou qu'elles ne perturbent pas les autres. Cela vous permettra de surveiller encore mieux vos paroles, quand vous vous asseyez et que vous restez avec la respiration.

C'est de cette façon que la méditation et la Parole Juste sont liées. Elles s'entraident. La Parole Juste aide votre méditation ; et plus vous méditez, plus c'est facile de maintenir la Parole Juste. C'est pour cela que la pratique, ce n'est pas seulement pratiquer en restant les yeux fermés, c'est une pratique de la façon dont vous vivez au cours de la journée. Et la manière dont l'esprit se parle, et la manière dont vous parlez aux autres, cela, ca constitue une partie importante de la pratique.

La tranquillité et la vision pénétrante

1er mars 2012

Quand nous méditons, nous essayons de développer à la fois la tranquillité et la vision pénétrante. La tranquillité provient du fait de faire s'établir l'esprit, et de rester avec une chose unique, comme quand nous restons avec la respiration, que nous observons le souffle pénétrer, que nous observons le souffle ressortir, et que nous essayons de rester juste avec cet objet unique.

Pour obtenir une vision pénétrante, nous devons voir comment l'esprit fabrique les choses, comment il change son expérience, comment il façonne son expérience. Et pour faire cela, nous façonnons la respiration, nous ajustons la respiration, nous jouons avec la respiration, nous remarquons comment la respiration se déplace dans différentes parties du corps, là où elle est confortable, là où elle ne l'est pas. Et ce qu'on peut faire pour la rendre plus confortable.

Cela met en jeu les trois types de fabrication qui sont impliqués dans la vision pénétrante : un, la fabrication corporelle – la respiration ; deux, la fabrication verbale – quand vous pensez à ces choses ; et trois, la fabrication mentale – la perception de la respiration et les sensations de plaisir que vous essayez de créer. Tout cela se trouve ici même.

De cette manière, le Bouddha nous enseigne la méditation sur la respiration pas seulement pour rester assis ici et observer uniquement l'inspiration et l'expiration, l'inspiration et l'expiration. Il nous demande aussi d'ajuster la respiration, de travailler avec la respiration, de développer une conscience du corps tout entier. Il nous donne beaucoup de choses à faire. C'est en *faisant* que nous obtenons notre vision pénétrante, que nous obtenons notre compréhension.

Vous devez donc essayer de conserver ce point à l'esprit, que nous ne sommes pas seulement ici pour fixer l'esprit sur la respiration, mais que nous essayons aussi de comprendre la façon dont l'esprit façonne les choses, à travers la respiration, à travers ses perceptions. Vous êtes en train d'observer des choses vraiment intéressantes ici.

Au début, il est difficile d'obtenir une quelconque vision claire de ce qui se passe. Mais lorsque vous restez de plus en plus longtemps avec la respiration, vous commencez à comprendre de plus en plus votre esprit. Et lorsque vous comprenez plus l'esprit, alors

vous pouvez comprendre exactement là où il provoque du stress non nécessaire, et ce que vous pouvez faire pour arrêter cela. C'est là où la vision pénétrante a de la valeur.

Ne pensez pas que la respiration sert juste à la tranquillité. Elle sert à la tranquillité *et* à la vision pénétrante. Nous sommes en train d'apprendre quelque chose d'important, ici, lorsque nous observons, lorsque nous faisons s'établir l'esprit.

Donc, essayez de conserver ces deux qualités en équilibre. Nous sommes ici *pour connaître, pour comprendre, et pour être calme*. Toutes ces choses vont ensemble.

Protéger l'esprit

6 mars 2012

La récitation que nous faisons le matin et le soir aide à mettre l'esprit dans l'attitude correcte pour méditer. Nous pensons au Bouddha, au *Dhamma*, et au *Saṅgha* pour que cela nous inspire en nous rappelant que nous suivons une voie que de nombreuses personnes ont suivie avec succès pendant de nombreux, de nombreux siècles.

Et cette voie est une bonne voie. Elle a été enseignée par des gens de bien, des personnes intègres, des personnes qui étaient disposées à faire les sacrifices nécessaires pour atteindre le bonheur véritable, et pour ensuite revenir et partager cette connaissance avec les autres.

Nous avons aussi des pensées de bienveillance. Cela, c'est pour nous protéger contre nos pensées de malveillance. Trop souvent, lorsque vous êtes en train de méditer, vous êtes assis ici et vous commencez à vous souvenir de choses que quelqu'un vous a faites dans le passé, ou de choses que vous avez faites à d'autres personnes. Vous n'aimez pas vous souvenir de ces choses-là, mais elles remontent à la surface, et à cause de cela, l'esprit peut très facilement partir en vrille. Une manière d'empêcher cela, de vous protéger contre ces pensées malhabiles consiste à répandre des pensées de bienveillance. D'abord pour vous-même, ensuite pour les autres. Où qu'ils puissent se trouver, puissent-ils être heureux. Puissè-je être heureux maintenant.

Parce que repenser à ces maux anciens, cela ne va pas vous rendre heureux. Si vous voulez vraiment vous rendre heureux, alors vous travaillez à entraîner l'esprit, à développer l'esprit. Ce type de contemplation vous aide à vous remettre dans le bon chemin.

Parfois, nous pratiquons la contemplation des parties du corps, qui sert à surmonter le désir dévorant. Vous commencez à vous fixer sur le beau corps de quelqu'un, et alors vous commencez à vous rendre compte de ce qu'il y a dedans. Vous savez, le corps vieillit, il est plein de maladies. Tout bonheur qui repose sur le corps est quelque chose de très, très temporaire. Et habituellement, ce bonheur s'accompagne de beaucoup de douleurs. C'est donc une bonne chose de vous souvenir de ces choses-là pour vous aider à vous désengager de ces pensées.

Parfois nous avons la réflexion sur le vieillissement et la mort, qui sert à vous

rappeler que le temps dont vous disposez ici est très court. Et vous voulez mettre l'esprit dans une position où il ne souffrira pas quand le vieillissement et la mort surviendront. Parce que comme la récitation le dit, ils sont inévitables. Ce que vous *pouvez* éviter cependant, c'est la souffrance qui survient quand l'esprit n'est pas entraîné.

Donc, toutes ces réflexions, ce sont des réflexions qui vous aident à vous mettre sur la Voie, à vous remettre sur la Voie quand l'esprit s'est écarté, pour vous protéger contre vos propres tendances malhabiles. C'est pour cette raison qu'on les appelle les méditations protectrices. Elles agissent comme vos gardes du corps, ou vos gardes de l'esprit, pour maintenir l'esprit sur la Voie.

Donc, quand vous découvrez que vous vous écartez, souvenez-vous qu'il existe des manières de penser qui vous aident à revenir. Et les récitations que nous faisons, elles ne sont pas là juste pour qu'on les prononce et qu'après on en soit débarrassé. Elles sont là pour qu'on y réfléchisse, et pour qu'ensuite on les mette en pratique chaque fois que l'esprit en a besoin.

Pour tirer le maximum des récitations, regardez leur signification, pensez à la façon dont cela a un impact sur votre pratique, et ensuite, apprenez comment utiliser ces contemplations quand elles sont utiles. Pour faire revenir l'esprit à la respiration, afin qu'il puisse faire le vrai travail qui consiste à examiner ce qui se passe ici même, en ce moment même.

Tout cela constitue un véritable travail. Chaque fois que l'esprit part ailleurs, ramenez-le. Cela constitue une partie importante de la pratique. Ce n'est pas un obstacle à la pratique, c'est une des étapes importantes dont vous devez tirer des enseignements. Vous apprenez beaucoup à propos de l'esprit en le voyant partir vagabonder, et en apprenant comment le ramener.

Donc, utilisez ces manières habiles de penser pour contrecarrer les manières malhabiles qui ont tendance à régner sur l'esprit. Vous pourrez alors changer l'équilibre des forces dans l'esprit.

Donnez la priorité aux forces qui sont habiles.

Ancré avec la respiration

11 mars 2012

Fermez les yeux, et observez votre respiration. Observez-la encore, et observez-la encore. Chaque fois que vous inspirez, chaque fois que vous expirez, restez ici même. Essayez de faire en sorte que l'esprit soit fermement planté ici.

C'est comme si vous aviez une ancre. L'esprit peut rester avec la respiration, et les pensées peuvent souffler à travers l'esprit, mais elles ne peuvent pas vous emporter avec elles. Les affaires du monde peuvent souffler, mais elles ne vous emportent pas.

C'est comme si vous aviez un bateau, et que vous avez descendu toutes les voiles, et vous avez l'ancre qui vous maintient fermement sur place, quels que soient les vents ou les vagues, les courants et l'eau.

Parce que nous vivons dans un monde où il y a un grand nombre de courants vraiment mauvais qui peuvent vous écraser contre la côte, vous écraser contre les rochers, à tout moment. Vous devez donc faire attention à ne pas les laisser prendre le dessus.

Pour la plupart d'entre nous, les choses ne se passent comme ça : nous sommes des oreilles qui sont semblables à deux grandes voiles, qui sont là pour prendre n'importe quelle brise légère, pour filer là où cette brise a envie de nous envoyer. Et la conséquence, c'est que nous finissons par nous fracasser contre les récifs de la vie.

Il se peut que vous ayez observé que chaque dimanche, nous venons ici, nous méditons, et nous prenons les préceptes. Les préceptes sont aussi pour vous une sorte d'ancre, pour vous rappeler, encore et encore et encore que, aussi tenté vous soyez de mentir, ou de voler, ou de tromper les autres, ou de prendre des produits intoxicants, ce n'est pas vraiment bon pour vous, ce n'est pas bon pour quiconque d'autre non plus. Cela va conduire à des problèmes, quelque part, plus tard.

C'est pour cette raison que les préceptes sont si courts, et si clairs. Parce que quand vous êtes tenté par quelque chose, vous ne pensez pas avec des phrases longues. A ce moment-là, vous pensez avec des phrases très courtes. C'est donc une bonne chose d'avoir quelques phrases courtes pour vous rappeler de ne pas tuer, de ne pas voler, de ne pas tromper les autres, de ne pas avoir de relations sexuelles illicites. Rien de tout cela. Cela fait que les choses restent simples, cela fait que les phrases restent courtes,

cela vous maintient ancré.

Dès que l'esprit peut s'établir, vous pouvez jeter votre ancre. Parce que comme il y a tous ces autres courants dans le monde qui vont vous tenter de ne rien dire, ou de ne rien faire immédiatement, vous allez tomber sous leur influence. Ils vous disent : « C'est important, tu dois te préoccuper de ceci, tu dois te préoccuper de cela. » Ils vous font oublier quels sont vos véritables devoirs, qui sont de vous occuper de vos propres pensées, de vos propres paroles, et de vos propres actes.

Il y a beaucoup de choses qui se passent dans le monde en ce moment même dont vous n'êtes pas responsable. Si vous y prêtez trop attention, vous allez passer à côté des choses dont vous êtes authentiquement responsable : ce que vous dites aux gens autour de vous, ce que vous faites, ce que vous pensez. C'est vraiment ces choses-là qui vont façonner votre vie. Vous voulez vous assurer que votre attention reste ici même, dans votre zone de responsabilité immédiate. Ne soyez pas emporté par ce que les autres font ou disent.

Donc, rappelez-vous : quand vous découvrez que vos oreilles sont comme deux grandes voiles, vous devez descendre les voiles, et trouver une ancre. Et la respiration se trouve toujours ici même. C'est une des bonnes choses qu'il y a à avoir la respiration comme objet de méditation : elle est toujours avec vous, où que vous alliez. Prenez juste quelques bonnes respirations, bien longues, bien confortables, et vous y êtes. Vous êtes rétabli, vous jetez votre ancre. Et ne la quittez pas. Ne jetez pas la chaîne avec l'ancre. Accrochez-vous à la chaîne, accrochez-vous à l'ancre, quoi que les autres fassent ou disent.

Parce que ce que les autres font ou disent, c'est leur affaire. Votre affaire, c'est de vous assurer que votre esprit reste honnête, reste vrai vis-à-vis de lui-même, reste vrai vis-à-vis de son désir d'un bonheur véritable. Et cela commence en ayant cette ancre ici même. Cela vous empêche d'être emporté contre la côte, sur les rochers ou les récifs, ou d'être emporté au large où on ne pourra pas vous retrouver. Vous êtes toujours ici même. Vous savez où vous êtes, et vous savez que vous êtes en sécurité.

Quant aux vents du monde, laissez-les souffler entre les mats vides du bateau. Ne les laissez pas vous entraîner avec eux.

Rester avec l'entraînement

26 mars 2012

Souvent, quand vous décidez de rester avec la respiration, une des premières choses que vous remarquez, c'est que l'esprit ne veut pas rester avec la respiration. Il reste un petit moment, et ensuite, il part vagabonder. Quand vous voyez ce phénomène en train de se produire, vous ramenez l'esprit, tout simplement. Quand cela se produit à nouveau, vous le ramenez à nouveau.

Nous entraînons l'esprit à adopter de nouvelles habitudes, et il est souvent difficile de briser les vieilles habitudes. Mais si vous persistez, si vous restez avec, et que vous vous souvenez de votre motivation en vous disant : « L'esprit a provoqué beaucoup de souffrance pour moi dans le passé, il est temps que je l'entraîne de manière nouvelle, et que cela prenne longtemps ou pas, ce n'est pas vraiment important. »

Souvenez-vous : le Bouddha a dit que si on vous proposait un marché aux termes duquel vous seriez transpercé par cent lances le matin, cent lances à midi, cent lances le soir, soit trois cents lances chaque jour, pendant cent ans, mais que vous seriez sûr d'obtenir l'Eveil à la fin de ces cent ans, cela serait une bonne affaire d'accepter le marché. Le but a autant de valeur que cela. Il dit que vous ne trouveriez même pas que vous l'avez atteint dans la douleur. L'atteinte elle-même effacerait toute douleur que vous auriez ressentie.

Donc, souvenez-vous : nous sommes ici dans un bon but. Et bien qu'il se puisse que cela va prendre du temps – et l'esprit possède beaucoup de ruses, vous n'êtes pas en train d'entraîner une seule personne, c'est comme s'il y avait beaucoup de personnes là-dedans – c'est une bonne image à conserver à l'esprit. Vous avez un comité tout entier.

Parfois, vous convainquez quelques membres du comité de rester avec la respiration, et les autres membres se cachent en attendant le moment où les bons membres ne font pas attention, ou bien qu'il y ait une brèche dans leur *sati*. Les autres membres prennent alors le pouvoir. Et vous vous demandez quand votre esprit finira par bien se comporter. Souvenez-vous, il y a plusieurs esprits, beaucoup d'esprits en même temps. Et il va donc être nécessaire d'utiliser de nombreuses techniques différentes, de nombreuses approches différentes pour mettre de l'ordre dans tout ça.

Mais la technique fondamentale sur laquelle nous travaillons ici avec la respiration,

cela, ca constitue le fondement pour tout le reste. Et donc, vous voulez rester avec elle. En l'utilisant, et en utilisant votre ingéniosité, vous découvrirez que vous pouvez réussir à entraîner le comité tout entier.

C'est la bonne nouvelle que nous donne le Bouddha. Conservez toujours cela à l'esprit.

Exprimer la gratitude

1er avril 2012

Fermez les yeux, et focalisez-vous sur votre respiration. Quand le souffle pénètre, sachez qu'il pénètre, quand il ressort, sachez qu'il ressort. Faites juste cela continuellement. Le souffle pénètre, le souffle ressort. Le souffle pénètre, le souffle ressort. Essayez de maintenir votre esprit ici même.

Faire cela va demander *sati*, la capacité de vous souvenir de ce que vous êtes en train de faire, et l'attitude d'alerte, observer ce qui se passe réellement. Et aussi la qualité appelée l'ardeur : vous voulez vraiment que l'esprit s'établisse et qu'il soit calme.

Parce que, comme nous le savons tous, le seul bonheur véritable qui existe dans le monde, c'est le bonheur d'un esprit calme, paisible. Nous avons le plaisir des choses au dehors, mais cela ne pénètre pas vraiment profondément dans notre esprit. Pour que cela pénètre profondément dans l'esprit, il faut l'entraîner pour trouver ce bonheur et le potentiel pour le bonheur qui se trouve également là, très profondément. Cela va donc demander un certain entraînement et une certaine quantité d'ardeur, la qualité que vous voulez vraiment bien faire les choses.

Nous avons l'occasion de pratiquer comme cela, nous avons cet endroit pour pratiquer grâce à Luang Pu Suwat. C'est le dixième anniversaire de sa disparition, c'est pour cela que nous avons cette cérémonie ce matin. Il a fondé ce monastère il y a vingt ans, parce que son intention était qu'il existe un endroit pour que quiconque, quelle que soit son orientation, quel que soit son milieu, quelle que soit sa nationalité, qui voudrait trouver la paix de l'esprit, puisse disposer d'un bon endroit, calme, où il ou elle pourrait venir. Et trouver la solitude. Afin de pouvoir apprendre à connaître son esprit. Afin de pouvoir apprendre à entraîner son esprit.

Parce que trop souvent, quand nous vivons dans le monde, tout ce que nous avons, ce sont les choses que nous avons ramassées au contact d'autres personnes : des médias, de nos amis, de professeurs, ou juste à l'occasion de rencontres faites au hasard. Toutes sortes d'idées se retrouvent mélangées dans notre esprit. C'est une bonne chose d'avoir un endroit où nous pouvons venir et être seul avec nous-même, et mettre ces choses en ordre, pour trouver quelles sont les choses auxquelles nous croyons vraiment, ou pas. Quelles sont celles auxquelles il est bon de croire, ou pas. Que peut-on faire pour

entraîner l'esprit afin qu'il ne se fasse pas de mal ? Ces choses demandent la solitude, et c'est donc une bonne chose que nous ayons cet endroit ici.

Comme je l'ai dit, l'intention d'Ajaan Suwat était que cela soit un endroit où tout le monde pourrait venir. C'est la même chose en ce qui concerne la respiration : elle est ouverte à tout le monde. Ce n'est pas une respiration bouddhiste, ou une respiration chrétienne, ou encore une respiration juive. C'est juste une respiration humaine. Le souffle qui pénètre, le souffle qui ressort. Et les problèmes entre la respiration et l'esprit, l'esprit et ses intentions, toutes ces choses-là sont des problèmes humains.

Donc, tous ceux qui veulent entraîner l'esprit ont la possibilité de venir ici, et comme vous pouvez le voir, ce n'est pas juste un endroit où on se cache et où on fuit l'humanité. Beaucoup de personnes viennent ici du monde entier, et elles sont toutes les bienvenues. Parce que nous venons tous ici avec cette intention de trouver la paix de l'esprit, parce que nous nous rendons compte que le principal bonheur dans la vie va provenir du fait d'entraîner l'esprit. Et que la principale souffrance provient de notre manque d'habileté pour traiter avec notre propre esprit.

Cela prend un certain temps pour développer l'habileté nécessaire pour trouver le bonheur véritable qui donne vraiment satisfaction au plus profond de nous. On se rend alors compte que ce bonheur n'est pas en conflit avec le bonheur de quiconque, le bonheur véritable de quiconque.

Une fois que vous avez développé ces habiletés, vous pouvez alors partager ce que vous savez à propos de ces habiletés avec les autres. C'est la raison pour laquelle la pratique de la méditation n'est pas une pratique égoïste. Comme vous pouvez le voir, nous faisons cela ensemble. Mais le problème individuel reste votre propre problème. Donc, votre problème individuel, c'est comment vous créez de la souffrance pour vous-même, et comment vous n'êtes pas obligé de faire ça. C'est quelque chose que nous devons régler nous-même. C'est la raison pour laquelle nous avons besoin de solitude, et de temps pour faire cela. Nous devons cela aux personnes qui nous ont précédés et qui ont découvert que c'était une voie vraiment utile. Elles ont voulu être sûres que nous autres, nous ayons la possibilité de suivre également cette voie.

Comme Ajaan Suwat avait l'habitude de le dire, quand vous marchez le long de la voie et que vous voyez des herbes qui poussent sur la voie, vous voulez être sûrs de les arracher afin qu'elles ne vous gênent pas. Quand vous arrivez à la fin de la voie, en ce qui concerne vos propres besoins personnels, l'herbe peut repousser. Mais Ajaan Suwat a dit qu'il s'est retourné et qu'il a vu d'autres personnes qui voulaient suivre la voie, et il n'y avait pas seulement des herbes qui les gênaient, il y avait des personnes qui en fait plaçaient des rochers sur la voie, d'autres obstacles. Il a donc voulu être sûr de pouvoir faire tout ce qu'il pouvait pour s'assurer que la voie restait ouverte pour ceux qui venaient derrière. Le fait que nous ayons cet endroit, nous le devons donc à sa

compassion. La réaction adéquate à cette compassion est la gratitude.

Et l'expression adéquate de la gratitude, c'est de pratiquer, d'essayer de trouver la paix dans votre propre esprit, afin que vous puissiez également avoir quelque chose de bien à transmettre à la génération suivante.